

PREFEITURA MUNICIPAL DE CAPITÃO LEONIDAS MARQUES
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

PROPOSTA DE CARDÁPIO PARA OS CENTROS DE EDUCAÇÃO INFANTIL

Modalidade de ensino: educação infantil - PARCIAL e INTEGRAL

Mês ref: SETEMBRO A DEZEMBRO/2025

Faixa etária 1 a 5 anos - INTOLERANTE À LACTOSE

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



Obs: O cardápio só poderá ser alterado, se comunicado com antecedência e autorizado pela Divisão de Alimentação Escolar.

Os cálculos nutricionais se encontram nas últimas folhas deste arquivo.

Elaborado por:
Élister Lílían Brum Balestrín Fanín
Nutricionista - 3650

PREFEITURA MUNICIPAL DE CAPITÃO LEONIDAS MARQUES
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

PROPOSTA DE CARDÁPIO PARA OS CENTROS DE EDUCAÇÃO INFANTIL

Modalidade de ensino: educação infantil - PARCIAL e INTEGRAL

Mês ref: SETEMBRO A DEZEMBRO/2025

Faixa etária 1 a 5 anos - INTOLERANTE À LACTOSE

SEMANA 1 (Primeira semana do mês)

REFEIÇÃO	SEGUNDA - FEIRA	TERÇA - FEIRA	QUARTA - FEIRA	QUINTA - FEIRA	SEXTA- FEIRA
LANCHE 1 07:40 - 07:55	Banana	Melancia e cupcake sem açúcar e sem lactose	Abacaxi	Pera	Uva
LANCHE 2 09:40 - 10:00	Arroz integral, feijão, frango ao molho, cenoura, e salada de alface com tomate	Mandioca, carne suína, salada de pepino com rúcula e beterraba cozida	Mini pizza (sem lactose) com recheio de carne com legumes, milho, ervilha e queijo sem lactose. Suco natural	Lentilha ou feijão, farofa de cenoura, folhas de beterraba, couve manteiga, brócolis com ovos (úmida) e salada de acelga	Frango cremoso sem lactose, arroz, abobrinha refogada e salada de chicória com manga
ALMOÇO 11:45	Canjiquinha, brócolis e salada de repolho com abacaxi	Arroz, feijão, picadinho de carne, couve flor cozida e salada de tomate com almeirão	Arroz, feijão, bife acebolado, quiabo refogado e salada de alface colorida	Arroz integral, feijão, frango assado, chuchu e vagem refogados e salada de almeirão	Macarronada (sem lactose) ao molho de carne com legumes e salada de repolho com cenoura
LANCHE 1 13:15 - 13:30	Melão	Banana	Laranja	Mamão	Maça
LANCHE 2 15:15 - 15:40	Panqueca (sem lactose) colorida de carne com legumes, arroz com ervilha e salada de folhas verdes	Pão sem açúcar e sem lactose com queijo cottage sem lactose e leite sem lactose com cacau	Polenta ao molho de frango, chuchu refogado com brócolis, salada de couve em folha	Pastel sem lactose de carne com legumes (cenoura, milho, tomate) suco de uva	Arroz, feijão, picadinho de carne, abobora refogada e salada de chicória

ATENÇÃO:

Os vegetais e as frutas PODEM SOFRER ALTERAÇÕES, observando sua disponibilidade.

Poderá ser feito chás de frutas quentes ou gelados conforme a temperatura do dia.

TODAS AS PREPARAÇÕES SÃO ISENTAS DE AÇÚCAR (sucos, chá, pão, biscoitos e bolos)

Elaborado por:

Élister Lílian Brum Balestrin Fanin

Nutricionista - 3650

PREFEITURA MUNICIPAL DE CAPITÃO LEONIDAS MARQUES
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

PROPOSTA DE CARDÁPIO PARA OS CENTROS DE EDUCAÇÃO INFANTIL

Modalidade de ensino: educação infantil - PARCIAL e INTEGRAL

Mês ref: SETEMBRO A DEZEMBRO/2025

Faixa etária 1 a 5 anos - INTOLERANTE À LACTOSE

SEMANA 2 (Segunda semana do mês)

REFEIÇÃO	SEGUNDA - FEIRA	TERÇA - FEIRA	QUARTA - FEIRA	QUINTA - FEIRA	SEXTA- FEIRA
LANCHE 1 07:40 - 07:55	Banana	Maça	Morango e leite sem lactose com cacau	Melancia	Melão
LANCHE 2 09:40 - 10:00	Risoto, vagem e beterraba cozidas e salada de almeirão com tomate	Arroz, feijão, bife picado, abobrinha refogada e salada de folhas verdes com cenoura ralada	Pão de queijo sem lactose e suco de uva	Polenta ao molho de carne, brócolis e cenoura cozidos. Salada de repolho com abacaxi.	Torta de frango sem lactose com legumes, milho e ervilha. Salada de alface americana e suco
ALMOÇO 11:45	Polenta, carne suína, chuchu e beterraba cozido e salada de repolho	Macarronada ao molho de carne, couve flor e salada de almeirão com tomate	Arroz integral, feijão, frango assado, abobora e salada de acelga com rúcula	Arroz, feijão, bife, quiabo e salada de alface e vagem com beterraba	Arroz, feijão, ovos mexidos sem lactose e salada diversa de folhas verdes com tomate
LANCHE 1 13:15 - 13:30	Mamão	Melão	Maça	Laranja	Banana
LANCHE 2 15:15 - 15:40	Quibe nutritivo, arroz, feijão, brócolis cozido, salada de pepino. Suco de uva	Mini pizza sem lactose com recheio de carne com legumes, milho, ervilha e queijo sem lactose. Suco natural	Canjiquinha, abobrinha refogada, tomate em rodela e repolho	Frango cremoso da Ju sem lactose, arroz integral, lentilha e salada de couve flor com vagem e chicória	Purê de batatas (salsa e inglesa) sem lactose, molho de carne moída com milho e cenoura e salada de brócolis e alface

ATENÇÃO:

Os vegetais e as frutas PODEM SOFRER ALTERAÇÕES, observando sua disponibilidade.

Poderá ser feito chás de frutas quentes ou gelados conforme a temperatura do dia.

TODAS AS PREPARAÇÕES SÃO ISENTAS DE AÇÚCAR (sucos, chá, pão, biscoitos e bolos)

Elaborado por:
Élister Lílían Brum Balestrin Fanin
Nutricionista - 3650

PREFEITURA MUNICIPAL DE CAPITÃO LEONIDAS MARQUES
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

PROPOSTA DE CARDÁPIO PARA OS CENTROS DE EDUCAÇÃO INFANTIL

Modalidade de ensino: educação infantil - PARCIAL e INTEGRAL

Mês ref: SETEMBRO A DEZEMBRO/2025

Faixa etária 1 a 5 anos - INTOLERANTE À LACTOSE

SEMANA 3 (Terceira semana do mês)

REFEIÇÃO	SEGUNDA - FEIRA	TERÇA - FEIRA	QUARTA - FEIRA	QUINTA - FEIRA	SEXTA- FEIRA
LANCHE 1 07:40 - 07:55	Melancia	Maça	Banana	Melão	Laranja
LANCHE 2 09:40 - 10:00	Arroz integral, feijão, carne picadinha, beterraba cozida e salada de alface	Sanduche (pão caseiro sem lactose, carne moída, tomate e alface). Suco de laranja	Macarronada (massa caseira ao molho de frango sem lactose), vagem e salada de rúcula com tomate	Escondidinho de mandioca sem lactose, carne e aveia, brócolis cozido e salada de acelga	Muffin sem lactose de abobrinha com ora-pro-nóbis e suco natural de frutas*
ALMOÇO 11:45	Purê de batata sem lactose, frango ao molho, couve flor e salada de alface	Arroz, lentilha, ovos mexidos com legumes e salada de folhas verde com tomate	Arroz, feijão, picadinho de carne, vagem e beterraba cozidas e salada de almeirão	Arroz integral, feijão, bife, quiabo e salada de tomate com alface picada	Arroz integral, feijão, carne suína, couve flor e salada de pepino com tomate
LANCHE 1 13:15 - 13:30	Melão	Banana	Maça e leite com cacau	Melancia	Morango
LANCHE 2 15:15 - 15:40	Torta de legumes sem lactose (milho, brócolis, cenoura, espinafre) com frango e suco natural	Arroz, feijão, bife e salada de chicória, vagem e cenoura	Pão de queijo sem lactose e suco de frutas	Lentilha ou feijão e farofa nutritiva (úmida) * de cenoura, couve flor, milho verde e carne. Salada de alface	Polenta, carne ao molho, chuchu e abobrinha refogados e salada de almeirão

ATENÇÃO:

Os vegetais e as frutas PODEM SOFRER ALTERAÇÕES, observando sua disponibilidade. Poderá ser feito chás de frutas quentes ou gelados conforme a temperatura do dia.

TODAS AS PREPARAÇÕES SÃO ISENTAS DE AÇÚCAR (sucos, chá, pão, biscoitos e bolos)

*Alternar com bolo de batata doce sem lactose

Elaborado por:
Élister Lílian Brum Balestrin Fanin
Nutricionista - 3650

PREFEITURA MUNICIPAL DE CAPITÃO LEONIDAS MARQUES
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

PROPOSTA DE CARDÁPIO PARA OS CENTROS DE EDUCAÇÃO INFANTIL

Modalidade de ensino: educação infantil - PARCIAL e INTEGRAL

Mês ref: SETEMBRO A DEZEMBRO/2025

Faixa etária 1 a 5 anos - INTOLERANTE À LACTOSE

SEMANA 4 (Quarta semana do mês)

REFEIÇÃO	SEGUNDA - FEIRA	TERÇA - FEIRA	QUARTA - FEIRA	QUINTA - FEIRA	SEXTA- FEIRA
LANCHE 1 07:40 - 07:55	Uva	Maça	Banana	Mamão, cookies com leite sem lactose com cacau	Morango
LANCHE 2 09:40 - 10:00	Canjiquinha, brócolis e salada de acelga com tomate	Pastel sem lactose de carne com legumes e suco natural de frutas	Arroz, feijão, picadinho de carne, abobora refogada e salada de folhas verdes	Purê de batatas (salsa e inglesa) sem lactose, molho de carne moída com milho e cenoura e salada de brócolis e alface	Panqueca sem lactose colorida de carne com legumes, arroz e salada de tomate com pepino
ALMOÇO 11:45	Arroz, feijão, carne de panela, couve flor, vagem e salada de alface	Arroz, feijão com beterraba, frango com creme de milho sem lactose e salada de repolho	Mandiocada e salada de rúcula, cenoura e tomate	Polenta ao molho de frango, brócolis e chuchu e salada de chicória	Arroz, feijão, picadinho de carne com legumes e salada de acelga com abacaxi
LANCHE 1 13:15 - 13:30	Pera	Melancia	Melão	Mamão	Banana
LANCHE 2 15:15 - 15:40	Macarronada sem lactose de ora- pro-nóbis com carne e legumes e salada de chicória e beterraba	Carreteiro e salada de couve manteiga com tomate e abobrinha	Sanduche de pão sem lactose (com carne, milho, ervilha, tomate e alface) e suco a	Arroz integral, feijão, cubinhos de frango, cenoura e vagem e salada de almeirão	Muffin sem lactose de abobrinha com ora-pro- nóbis e suco natural de frutas*

ATENÇÃO:

Os vegetais e as frutas PODEM SOFRER ALTERAÇÕES, observando sua disponibilidade.

Poderá ser feito chás de frutas quentes ou gelados conforme a temperatura do dia.

TODAS AS PREPARAÇÕES SÃO ISENTAS DE AÇÚCAR (sucos, chá, pão, biscoitos e bolos)

*Alternar com bolo de batata doce sem lactose

Elaborado por:
Élister Lílian Brum Balestrin Fanin
Nutricionista - 3650

PREFEITURA MUNICIPAL DE CAPITÃO LEONIDAS MARQUES
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

PROPOSTA DE CARDÁPIO PARA OS CENTROS DE EDUCAÇÃO INFANTIL

Modalidade de ensino: educação infantil - PARCIAL e INTEGRAL

Mês ref: SETEMBRO A DEZEMBRO/2025

Faixa etária 1 a 5 anos - INTOLERANTE À LACTOSE

SEMANA 5 (quinta semana do mês)

REFEIÇÃO	SEGUNDA - FEIRA	TERÇA - FEIRA	QUARTA - FEIRA	QUINTA - FEIRA	SEXTA- FEIRA
LANCHE 1 07:40 - 07:55	Melão	Banana e cookies caseiro sem açúcar e sem lactose	Abacaxi	Laranja	Maçã
LANCHE 2 09:40 - 10:00	Escondidinho sem lactose de peixe com batata doce e salada chicória com cenoura crua	Arroz integral, feijão, ovos mexidos sem lactose e salada de alface com beterraba	Bolo de batata doce sem lactose com abacaxi sem açúcar e suco de uva	Arroz, bife picadinho, brócolis, vagem e salada verde	Arroz, quibe nutritivo sem lactose, salada de pepino e tomate.
ALMOÇO 11:45	Macarronada sem lactose ao molho de carne, couve flor, cenoura, vagem, tomate e alface	Arroz, feijão, carne com legumes e salada de folhas verdes diversas	Arroz, feijão, frango assado, legumes refogados e salada diversa	Arroz, feijão, bife, chuchu e cenoura refogados e salada de alface	Arroz, feijão, carne suína, abobrinha e cenoura refogada e salada de rúcula
LANCHE 1 13:15 - 13:30	Pera	Laranja	Maça	Melancia	Banana
LANCHE 2 15:15 - 15:40	Arroz, feijão, picadinho de carne com brócolis e cenoura, salada de alface	Mini bolo salgado sem lactose com carne e legumes. Suco natural de abacaxi sem açúcar	Arroz de forno a moda Primavera sem lactose e salada de folhas verdes	Polenta, peixe ao molho e salada de repolho com tomate e vagem	Pão de queijo sem lactose e suco de uva
ATENÇÃO: Os vegetais e as frutas PODEM SOFRER ALTERAÇÕES, observando sua disponibilidade. Poderá ser feito chás de frutas quentes ou gelados conforme a temperatura do dia. TODAS AS PREPARAÇÕES SÃO ISENTAS DE AÇÚCAR (sucos, chá, pão, biscoitos e bolos)					

Elaborado por:
Élister Lílian Brum Balestrin Fanin
Nutricionista - 3650

PREFEITURA MUNICIPAL DE CAPITÃO LEONIDAS MARQUES
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

PROPOSTA DE CARDÁPIO PARA OS CENTROS DE EDUCAÇÃO INFANTIL

Modalidade de ensino: educação infantil - PARCIAL e INTEGRAL

Mês ref: SETEMBRO A DEZEMBRO/2025

Faixa etária 1 a 5 anos - INTOLERANTE À LACTOSE

Composição nutricional (médias semanais) - FAIXA ETÁRIA 1 a 3 anos

Faixa etária 1 a 3 anos - período parcial - manhã

	Energia	Proteína			Lipídeos			Carboidratos			Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C
	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)
Semana 1	305,6	10,9	43,5	14%	5,4	48,4	16%	55,0	219,9	72%	102,9	1,3	105,6	40,4
Semana 2	303,0	11,3	45,2	15%	9,2	83,0	26%	44,6	178,5	59%	94,7	1,7	54,9	63,9
Semana 3	301,1	10,7	42,7	15%	8,1	72,7	24%	48,2	192,7	64%	101,5	25,6	52,2	44,3
Semana 4	306,1	11,1	44,2	15%	6,6	59,0	19%	52,7	210,9	69%	111,4	1,9	151,4	49,5
Semana 5	303,8	11,2	44,8	15%	7,0	62,9	20%	50,4	201,7	67%	97,9	1,5	695,9	52,6

Faixa etária 1 a 3 anos - período parcial - tarde

	Energia	Proteína			Lipídeos			Carboidratos			Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C
	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)
Semana 1	303,7	11,4	45,8	15%	8,0	71,8	23%	48,7	194,7	64%	88,8	2,2	45,8	49,7
Semana 2	304,0	10,7	42,8	14%	4,7	42,2	14%	55,8	223,2	74%	134,2	1,6	31,7	25,2
Semana 3	304,2	10,8	43,3	15%	6,2	55,9	18%	52,8	211,3	69%	80,8	1,5	39,7	40,2
Semana 4	302,7	13,7	55,0	19%	8,7	78,6	26%	44,9	179,4	58%	91,5	20,9	31,8	69,4
Semana 5	304,4	10,8	43,2	16%	7,0	63,4	19%	51,4	205,5	68%	86,3	1,4	113,3	33,9

Faixa etária 1 a 3 anos - período integral

	Energia	Proteína			Lipídeos			Carboidratos			Cálcio	Ferro	Retinol	Vit. C
	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)
Semana 1	708,7	30,0	120,0	17%	13,8	124,4	18%	120,0	480,0	68%	225,3	5,4	215,8	97,9
Semana 2	707,3	30,2	121,0	17%	14,3	128,9	18%	118,4	473,7	67%	149,1	4,7	111,0	88,0
Semana 3	707,6	28,8	115,2	16%	15,0	135,4	19%	117,0	468,1	66%	164,4	22,5	111,3	73,2
Semana 4	704,5	30,5	121,9	18%	16,3	146,3	21%	113,3	453,2	64%	199,9	19,1	134,3	103,7
Semana 5	705,8	28,8	115,4	16%	13,0	117,0	16%	121,7	486,8	69%	181,5	4,5	815,9	88,6

Elaborado por:
Élister Lílian Brum Balestrin Fanin
Nutricionista - 3650

PREFEITURA MUNICIPAL DE CAPITÃO LEONIDAS MARQUES
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

PROPOSTA DE CARDÁPIO PARA OS CENTROS DE EDUCAÇÃO INFANTIL

Modalidade de ensino: educação infantil - PARCIAL e INTEGRAL

Mês ref: SETEMBRO A DEZEMBRO/2025

Faixa etária 1 a 5 anos - INTOLERANTE À LACTOSE

Composição nutricional (médias semanais) - FAIXA ETÁRIA 4 a 5 anos

Faixa etária 4 a 5 anos - período parcial - manhã

	Energia	Proteína			Lipídeos			Carboidratos			Sódio
	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(mg)
Semana 1	405,9	14,2	56,7	14%	9,3	83,9	20%	67,9	271,5	67%	629,8
Semana 2	405,4	15,8	63,2	16%	11,2	100,5	25%	61,5	245,9	61%	622,1
Semana 3	405,6	15,9	63,6	17%	11,4	102,9	24%	63,9	255,5	64%	492,5
Semana 4	400,3	14,5	57,9	15%	8,7	78,7	19%	68,5	274,1	69%	391,3
Semana 5	404,8	15,3	61,2	15%	8,7	77,9	19%	68,0	271,8	67%	289,7

Faixa etária 4 a 5 anos - período parcial - tarde

	Energia	Proteína			Lipídeos			Carboidratos			Sódio
	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(mg)
Semana 1	405,2	14,7	58,7	14%	10,0	90,4	22%	67,0	268,2	66%	327,6
Semana 2	403,0	14,3	57,1	14%	7,2	64,5	16%	72,3	289,4	72%	521,8
Semana 3	408,6	14,9	59,5	15%	8,4	75,6	18%	70,4	281,6	69%	424,6
Semana 4	406,0	15,0	60,1	16%	9,3	83,8	21%	68,5	274,0	67%	516,4
Semana 5	407,0	16,8	67,1	17%	7,0	63,3	15%	71,8	287,3	70%	336,3

Faixa etária 4 a 5 anos - período parcial - integral

	(kcal)	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(g)	Kcal	% VET	(mg)
Semana 1	942,0	30,6	122,2	13%	14,4	129,6	14%	133,6	534,2	56%	1025,9
Semana 2	945,5	37,3	149,1	16%	20,7	186,4	19%	157,8	631,3	67%	1404,0
Semana 3	944,6	35,7	142,6	15%	20,2	181,5	19%	158,8	635,2	67%	1289,2
Semana 4	940,2	38,0	152,1	16%	21,3	191,3	20%	153,9	615,5	65%	1311,9
Semana 5	940,6	34,4	137,4	15%	18,0	161,9	17%	164,4	657,8	70%	960,4

Elaborado por:
Élister Lílían Brum Balestrin Fanin
Nutricionista - 3650